

Здоров'язберігаючі технології в умовах інтенсифікації та диджиталізації освітнього процесу

Анотація. У статті проаналізовано вплив інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я підлітків, який може бути як позитивним, так і негативним, залежно від того, як вони використовуються та регулюються. Розглянуто підходи до визначення поняття «здоров'язберігаючі технології», які об'єднують в собі всі напрями діяльності закладу щодо формування та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, диджиталізація освіти; переваги та недоліки використання інформаційно-комунікаційних технологій в освіті.

Abstract. The article analyzes the impact of information and communication technologies on adolescent health, which can be both positive and negative, depending on how they are used and regulated. Approaches to the definition of the concept of «health-saving technologies», which combine all areas of activity of the institution for the formation and strengthening of the health of students, are considered.

Keywords: health-saving technologies, digitalization of education; Advantages and disadvantages of using information and communication technologies in education.

Постановка наукової проблеми. Організація освітнього процесу на основі інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), забезпечення функціонування відкритої освіти, реалізація можливості для кожної людини навчатись упродовж усього життя стають стратегічними завданнями реформування системи освіти у відповідності до вимог сьогодення.

Основою інформатизації освіти в Україні виступають закони та підзаконні акти, які забезпечують функціонування низки державних програм, спрямованих на реалізацію завдань по забезпеченню освітнього процесу на основі ІКТ. Серед них відзначимо Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про Концепцію Національної програми інформатизації» та інші, а також підзаконні акти – «Державний стандарт базової середньої освіти», «Державний стандарт початкової освіти», «Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» «Деякі питання організації дистанційного навчання» та інші.

Позитив використання ІКТ проявляється у можливості забезпечити темп навчання кожного школяра у відповідності до його психофізичних особливостей; забезпечення особистісно-орієнтованого навчання, за рахунок включення в освітній процес різних асоціативних зв'язків при організації роботи з навчальним матеріалом за допомогою інформаційних технологій; досягнення навчальних цілей відбувається з меншими затратами; поглиблюється теоретична база знань, а результатам навчання надається практична значущість; забезпечується інтеграція навчальних предметів та диференціація навчального процесу у відповідності до запитів особистості [1; 3; 6; 7; 8]

Але поряд із значущістю використання ІКТ необхідно звернути увагу на ті проблемні аспекти, які пов'язані із включенням цифрових технологій у освітньому процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання значущості використання ІКТ в освітній діяльності досліджують В. Биков, О. Буров, Р. Гуревич, Є. Громов, В. Годін, А. Гурій, Я. Донченко, М. Жалдак, М. Кадемія, В. Корнєєв, В. Лапінський, М. Лещенко, Н. Морзе, І. Норенков, Ю. Носенко, В. Олійник, О. Пеньковець, О. Пінчук, М. Плескач, С. Рамський, А. Семенов, О. Спірін, Т. Тихонова, А. Уваров, П. Ухань, Н. Фоміних, І. Шахіна, М. Шишкіна, М. Шкіль, Т. Ящун, А. Яцишина та інші фахівці, які вказують на суттєві можливості, що надають ІКТ системі освіти.

Особливо акцентується увага на сприянні інформаційних технологій формуванню мотивації та підвищенню якості навчання, розвитку уваги, логічного та абстрактного

мислення, формуванню творчих здібностей, наданні широких можливостей для самостійної роботи, самоосвіти, професійного самовдосконалення особистості протягом усього життя, відзначається позитивний вплив на загальний та інтелектуальний розвиток учнів, уміння прогнозувати.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебувало в полі посиленої уваги науковців Т. Андрющенко, Г. Беленька, Ю. Бойчук, О. Дубогай, М. Машовець, Л. Горяна, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін. Ґрунтовний аналіз чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі здійснили О. Богініч, Н. Левінець, Петрова Ж. О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та інші.

Метою даної статті є аналіз основних аспектів здоров'язбережувальних освітніх технологій в сучасному освітньому процесі.

Виклад основного матеріалу. Людство вступило в епоху інформаційного суспільства основною рисою якого є знання та інформація, а засоби телекомунікації та комп'ютерні мережі – інструмент доступу до них. Однією зі складових цього процесу виступає інформатизація освіти. Для реалізації цього стратегічного завдання в нашій державі розроблена нормативно-правова база, науковці проводять широкі дослідження у сфері використання ІКТ в освітній діяльності.

Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я підлітків може бути як позитивним, так і негативним, залежно від того, як вони використовуються та регулюються. Розглянемо кілька аспектів цього впливу.

Доступність інформації: Інтернет надає підліткам можливість здійснювати пошук потрібної інформації, що може сприяти їхній освіті.

Педагогічні ресурси: Комп'ютери та мобільні додатки можуть бути корисними для навчання та розвитку. Інтерактивні навчальні програми можуть покращити навички та знання підлітків.

Здоровий спосіб життя: Інформаційні технології можуть стимулювати інтерес до фізичної активності та здорового харчування за допомогою додатків для фітнесу та здорового харчування.

До проблемних аспектів відносимо:

- *сидячий спосіб життя:* Занадто багатий час перед екранами комп'ютерів, смартфонів та інших пристроїв може сприяти сидячому способу життя, що може призвести до проблем з здоров'ям, такими як надмірна вага та проблеми з хребтом;
- *соціальна ізоляція:* Велика кількість часу, проведеного в інтернеті, може призвести до відчуття ізоляції від реального життя та зменшити соціальні навички підлітків;
- *відволікання від навчання:* Занадто часте використання смартфонів та соціальних мереж може відволікати підлітків від навчання та домашніх завдань;
- *психічне здоров'я:* Інтернет може бути джерелом стресу для підлітків через булінг в соціальних мережах, сприяти розвитку інтернет-залежності та позитивно впливати на психічне здоров'я.

Для того, щоб максимізувати позитивний вплив інформаційних технологій та мінімізувати негативний вплив на здоров'я підлітків, важливо встановити раціональні обмеження щодо часу, проведеного перед екранами, надавати підліткам освіту про безпеку в Інтернеті та заохочувати їх взаємодіяти в реальному світі та розвивати фізичну активність.

Серед загальної класифікації освітніх технологій виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології, які об'єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Кожен педагог повинен планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, за умов постійної взаємодії з дітьми та учнями, батьками, медичними працівниками та психологами [2; 4; 5].

Технологія проектується виходячи з конкретних умов і орієнтуючись на заданий, а не передбачуваний результат. Тому проектування здоров'язбережувального освітнього

середовища ми розглядаємо як найважливіший елемент роботи по збереженню і зміцненню здоров'я учнів та молоді.

Вітчизняні та зарубіжні науковці (М. Безруких, М. Смирнов) переконані, що до здоров'язбережувальних освітніх технологій слід віднести всі педагогічні технології які не завдають шкоди здоров'ю учнів [4].

Деякі вчені пропонують виокремити поняття «здоров'яформувальні виховні технології» розуміючи під ним психолого-педагогічні технології, програми, методи спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, мотивації на ведення здорового способу життя і відношення до свого здоров'я, як найвищої цінності [9].

Інші науковці під здоров'язбережувальними технологіями розуміють: сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Аналіз усіх існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість зазначити їх наступні типи.

Здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

До конкретних методів належать: диспансеризація учнів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне); дотримання санітарно-гігієнічного режиму закладу; профілактика простудних та вірусних захворювань.

Оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей учнівської молоді, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, вироблення життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами статевого виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти.

Виховання культури здоров'я – виховання у дітей та молоді особистісних якостей, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [4].

Здоров'язбережувальні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності: створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку; організацію навчально – виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня; розробку і реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок; корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів; функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі; контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження і профілактики стомлюваності учнів; організацію збалансованого харчування учнів у школі.

Висновки. Диджиталізація стає головним трендом сучасного світу, а нові технології – невід'ємною частиною нашого життя. А отже, головною відповіддю освітян на виклики диджиталізованого суспільства має стати їхня готовність до цифрової трансформації освітнього процесу на засадах здоров'язбережувальних технологій. Значення здоров'язбережувальних технологій найбільш вагоме серед усіх відомих освітніх технологій

за ступенем впливу на здоров'я здобувачів освіти.

Список використаних джерел:

1. Богуцька Н. Комп'ютер для дитини: користь чи шкода? [Електронний ресурс]. URL: <https://www.bsmn.edu.ua/uk/news/digest/1824-dytyna-kompjuter>
2. Ващенко.О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.
3. Гаджиріґа І.С. Негативні фактори для зору школярів при роботі з комп'ютером та їх усунення [Електронний ресурс]. URL: <http://ojs.mdpu.org.ua/index.php/itse/article/view/1708/1846>
2. Гуріненко Н.О., Рибалка О.Я. Освітні здоров'язберігаючі технології – шлях до збереження здоров'я школярів. *Вісник Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Педагогічні науки*. 2007. С. 82-88.
3. Калька Н., Макаренко С. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору. *Укр. наук. журн. «Освіта регіону»*. № 4. 2013. С. 156-162.
4. Лаврентьєва Г.П. Використання комп'ютера у навчанні молодших школярів очима психолога [Електронний ресурс]. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2011. № 8. С. 21-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/komp_2011_8_7
5. Лаврентьєва Г.П. Здоров'язбережувальні вимоги до застосування електронних засобів навчального призначення [Електронний ресурс]. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2011. № 2 (22). URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/447>
6. Лаврентьєва Г.П. Психолого-педагогічні аспекти використання ІКТ в початковій школі [Електронний ресурс]. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2012. № 3 (29). URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/675>
7. Холодова Н.О. Порадник учителю основ здоров'я: Методичні рекомендації та орієнтовне планування уроків основ здоров'я (5-9 класи). Харків: ХОНМІБО, 2008. 108 с.